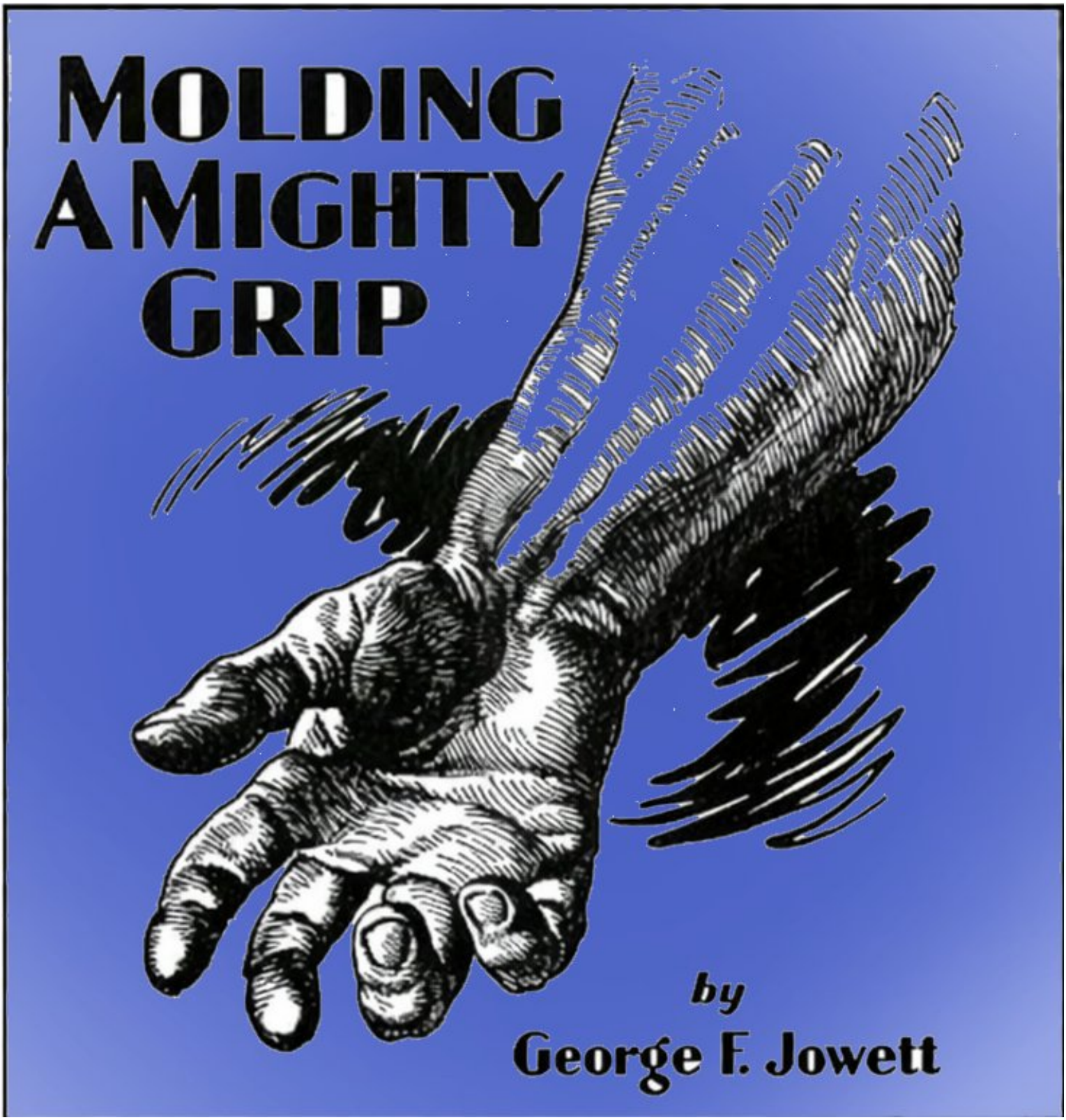
MOLDEANDO UN AGARRE PODEROSO

by

George F. Jowett



CÓMO MODELAR UN AGARRE PODEROSO

Por George F. Jowett

AVISO IMPORTANTE:

La información contenida en este libro es de carácter histórico y educativo. Los ejercicios de fuerza, levantamientos con pesas, trabajo isométrico y feats de strongman pueden ser exigentes para el cuerpo. Se recomienda realizarlos con buena técnica, progresión gradual y bajo la supervisión de un profesional de la salud si tienes alguna condición médica preexistente.
El traductor y esta edición no se hacen responsables de lesiones, accidentes o daños derivados del uso de estos métodos. Entrena con inteligencia, escucha siempre a tu cuerpo y prioriza la recuperación y la nutrición adecuada.

¿Alguna vez has intentado levantar un barril de clavos y cargarlo, separado del cuerpo, sujetándolo únicamente por los bordes?. La próxima oportunidad que tengas, me gustaría que lo intentaras. Podrías sorprenderte con los resultados. Un barril de clavos puede pesar desde 100 libras en adelante, pero para ponerte a prueba, uno de 100 libras será suficiente. Para levantar este objeto tan incómodo, tendrás que colocarlo de lado. El único agarre que te permitirán los bordes será el que consigas con la primera articulación de los dedos: las puntas de los dedos. Si logras levantar el barril separado del cuerpo, el esfuerzo se sostendrá únicamente con la fuerza de los dedos, lo cual será el indicador de cuánta fuerza de agarre posees realmente.

La mayoría de las personas vive bajo la creencia de que un agarre fuerte es el resultado de tener grandes bíceps o unos antebrazos voluminosos. Los bíceps no tienen nada que ver con un agarre fuerte, y aunque unos antebrazos grandes pueden contribuir considerablemente a un agarre poderoso, esto depende en gran medida de cómo se hayan desarrollado y de qué músculos del antebrazo estén mejor trabajados.

Esta afirmación puede sorprenderte un poco, pero quizá nunca te has detenido a pensar que existen diecinueve músculos que conforman la estructura del antebrazo. De estos diecinueve músculos, solo cuatro están relacionados con los movimientos de pronación y supinación.

Quiero que recuerdes esto como una posible respuesta a tus problemas en el desarrollo del antebrazo; simplemente porque la tendencia general de los ejercicios para antebrazo se centra en estos cuatro músculos. Y, como un hecho aún más claro, podría decir que estos músculos no suelen ser trabajados de manera suficiente.

Nueve de los diecinueve músculos controlan los movimientos del pulgar y de los dedos, y seis gobiernan la muñeca.

Como ahora podrás comprender fácilmente, hay más músculos encargados de los movimientos de los dedos y de la muñeca de lo que la mayoría de los aficionados...

al ejercicio suelen darse cuenta. Una comprobación de esto puede hacerse revisando el conjunto de ejercicios para antebrazo que conoces. Serán pocos, pero el número de ejercicios recomendados y practicados para la muñeca y los dedos será aún menor.
Fue precisamente con el propósito de demostrarte la ausencia de este tipo de ejercicios que...

***Fig* 1.**

Comencé este tema pidiéndote que pusieras a prueba tu capacidad con el barril de clavos. Puede parecerte una prueba inusual, pero es una muy efectiva.
Para los hombres fuertes de antaño, lanzar barriles de clavos o toneles llenos de agua era un método favorito para demostrar su fuerza. De hecho, este tipo de pruebas solía constituir, por sí solo, el conjunto completo de hazañas en la determinación de un concurso de fuerza.

Las pruebas no se limitaban simplemente a levantar el barril del suelo sujetándolo por los bordes. Los desafíos eran variados, como levantarlo completamente del suelo, elevarlo en un solo movimiento limpio hasta los muslos, luego en uno o dos movimientos llevarlo hasta los hombros, y otro método consistía en impulsar el barril desde el suelo hasta extender los brazos por encima de la cabeza en un solo movimiento continuo.
En todas estas pruebas, recuerda que el único agarre permitido es el que se consigue con los dedos sobre los bordes del barril.
Los franco-canadienses tienen una hazaña con barril muy difícil que, si te enorgulleces de tu fuerza de agarre y de brazo, deberías intentar.
El barril se inclina hacia adelante y el borde más cercano se apoya sobre el muslo, justo por encima de la rodilla, lo cual facilita parcialmente el movimiento al doblar bien la rodilla hacia adelante. Sujetas el borde del barril más cercano y realizas la primera parte del movimiento como se muestra en la Fig. 1.
El siguiente movimiento consiste en tirar rápidamente del barril hacia ti y dejarte caer hacia atrás para contrarrestar el peso. Cuando el barril sobrepasa el punto perpendicular de equilibrio, caerá rápidamente hacia el cuerpo. Entonces debes soltar con rapidez el agarre de la mano en el borde y recibir el barril sobre el hombro.

Louis Cyr, el famoso hombre fuerte canadiense y, por cierto, considerado por todos los grandes hombres fuertes de ayer y de hoy como el más fuerte que jamás haya existido, era extraordinariamente poderoso en esta hazaña en particular.
El barril combinado de agua y arena que era capaz de llevar al hombro con una sola mano tenía un peso casi increíble.
August Johnson, campeón europeo de fuerza de aquellos tiempos, también era un gigante físico en el manejo de barriles. Cuando él y Cyr se enfrentaron por el honor del título mundial, las pruebas con barriles fueron elementos importantes del concurso.
En Johnson, Cyr encontró un rival digno de su acero; esto sacó lo mejor del gran canadiense, y fue necesario para derrotar de manera concluyente a este magnífico atleta europeo de fuerza, cosa que Cyr logró.
Barriles que oscilaban entre 300 y 500 libras eran manipulados durante aquel prolongado torneo de fuerza. Cyr sujetó y levantó bordes resbalosos hasta que su…

…dedos sangraron. Fue una batalla de gigantes en la que el verdadero calibre de la musculatura y la resistencia fue puesto a prueba hasta el límite. Cuando uno recuerda los concursos de fuerza de aquellos días, que duraban horas, no puede evitar sonreír al compararlos con las competiciones de levantamiento actuales, mucho más breves.

Johnson y Cyr eran hombres famosos por el tremendo poder de agarre, de manos y de dedos que poseían. Cada uno tenía unos brazos tan bien formados en tamaño y contorno como los que jamás hayan pertenecido a un hombre, y sus muñecas eran profundas, con tendones duros como el acero.

Estos hombres, como muchos otros, practicaban ejercicios que implicaban el uso de los dedos y el agarre de la mano tanto como trabajaban los demás grupos musculares, lo cual es la razón de su fuerza física tan completa.

En los últimos años, los atletas de fuerza se han limitado en su mayoría a unos pocos levantamientos estándar; las antiguas hazañas y ejercicios ya no se practican, o han sido olvidados. Esto, y no otra cosa, explica por qué tan pocos atletas de fuerza, por muy buenos que sean en levantamientos por encima de la cabeza, poseen algo más que un agarre ordinario.

Debe entenderse, por supuesto, que el levantamiento por encima de la cabeza no implica la necesidad de un agarre de acero. De hecho, el agarre solo es necesario al comienzo del levantamiento, cuando el peso se despega del suelo para iniciar su trayecto hacia el hombro. El agarre debe ser rápido para iniciar el movimiento y luego relajarse de inmediato; de lo contrario, interferiría con el resto del levantamiento.

El agarre debe ser rápido para iniciar el movimiento y luego relajarse de inmediato; de lo contrario, interferiría con el resto del levantamiento.

La introducción del levantamiento con un agarre libre o abierto (open grip) en este país se me atribuye a mí. Este tipo de agarre ciertamente mejoró los récords de muchos atletas de fuerza a quienes he entrenado.

Para desarrollar ese envidiable agarre de acero, debes hacer aquellas cosas que lo crean y, sobre todo, debes conocer los músculos correctos que debes desarrollar, y no perder tiempo en otros ejercicios que aparentemente estimulan el agarre, pero en realidad no lo hacen.

No pierdas tiempo en movimientos que solo emplean la fuerza de agarre que ya tienes; no son movimientos que desarrollen. Hay una gran diferencia.

En este sentido, a menudo existe el mismo malentendido que se encuentra con frecuencia en la selección de ejercicios para los brazos. Muchos ejercicios provocan una gran tensión en los músculos del brazo, pero eso es todo. La tensión por sí sola no favorecerá el crecimiento muscular; simplemente utiliza lo que tú...

…ya tienes; mantiene el esfuerzo concentrado en un solo punto. Para favorecer el desarrollo, debe incrementarse la acción muscular completa. El ejercicio debe proporcionar toda la extensión y contracción posibles; entonces comenzarán a aparecer los resultados.

Creo que la razón por la cual muchos ejercicios de tensión son preferidos es porque al practicante se le ha enseñado a creer que mientras más tiempo se mantenga el esfuerzo muscular, mejores serán los resultados que obtenga.

Esto solo es cierto en la medida en que intervengan la extensión y la contracción del músculo, pero debe recordarse que todos los músculos tienen diferentes longitudes y deben ser considerados en consecuencia. Lo importante que debes recordar acerca de los músculos del antebrazo es que, con una sola excepción, todos son músculos de corto recorrido, particularmente aquellos que influyen en los movimientos de la muñeca y los dedos.

Este hecho debería inspirar al desarrollador del agarre y del brazo a profundizar en el entrenamiento, ya que implica ejercicios menos agotadores, pero en los que se puede aplicar una mayor concentración, con un gran ahorro de energía.

Sin duda habrás notado que, invariablemente, todos los practicantes de equilibrio sobre manos (hand balancing) poseen brazos espléndidamente formados y cada uno tiene un apretón de manos firme y poderoso.

He observado que, en general, quienes practican el equilibrio sobre manos tienen brazos más perfectamente desarrollados —especialmente los antebrazos y las muñecas— que los levantadores de pesas. El practicante de equilibrio sobre manos utiliza la mano y la muñeca mucho más que quien levanta pesas y, lo que es aún más interesante, emplea los músculos del brazo así como el agarre de muchas maneras inusuales —formas que no están al alcance de quienes solo entrenan con pesas.
Sin duda, el conocimiento de este método diversificado de desarrollo es lo que hace que la mayoría de los atletas de fuerza europeos sean tan aficionados a la práctica del equilibrio sobre manos. El atleta de fuerza promedio en América podría practicar esta valiosa disciplina con mayor constancia de lo que lo hace.
Por encima de todo, el equilibrio sobre manos requiere una muñeca muy fuerte y flexible. Exige que seas capaz de doblar la mano hacia atrás sobre el antebrazo en gran medida. Para lograr esto, es necesario un mayor desarrollo de extensión en los músculos que se encuentran en la parte frontal del antebrazo. Si no eres hábil para realizar y sostener un equilibrio…

…sobre las manos, pronto te familiarizarás con la sensación de una gran presión sobre la muñeca; más adelante, la muñeca se sentirá muy rígida. Naturalmente, parte de esto se debe a que las muñecas intentan sostener el peso del cuerpo, pero la causa principal es que los músculos del antebrazo, así como los de la muñeca y la mano, se están esforzando de manera inusual para ayudarte a lograr y mantener el equilibrio en la posición de parada de manos (hand stand). Todo practicante de equilibrio sobre manos reconocerá la veracidad de lo que acabo de escribir.

Muchos aficionados al ejercicio encuentran muy difícil realizar ciertos movimientos de muñeca, pero los practicantes de equilibrio sobre manos rara vez encuentran difícil algún movimiento de muñeca. La práctica constante de sostener y equilibrar el peso del cuerpo sobre las manos les desarrolla un control manual extraordinario.

Por lo general, son expertos en la interesante práctica del “giro de muñeca” (wrist turning), un ejercicio en el que la combinación de fuerza de agarre, flexibilidad de muñeca y potencia del brazo son los factores principales. Este ejercicio siempre ha sido uno de mis pasatiempos favoritos para probar la fuerza, y en él he enfrentado mi fuerza de muñeca con grandes celebridades en casi todos los países durante muchos años.

Según recuerdo, la primera práctica que adopté para fortalecer mi mano y mi muñeca para este ejercicio fue tomar un resorte bastante fuerte. En uno de sus extremos fijé una pieza redonda de madera que servía como mango. El otro extremo lo sujeté a un banco.

Tomaba el mango de madera con una mano y, manteniendo el codo cerca del banco, intentaba, únicamente con la fuerza del antebrazo, doblar el resorte hasta que el mango tocara el banco. Este ejercicio lo repetía varias veces y luego cambiaba a la otra mano.

A medida que me volvía más fuerte, aumentaba el tamaño y la resistencia del resorte, hasta que llegó un punto en el que muy pocos de los hombres más fuertes podían hacer gran cosa con el resorte que yo lograba doblar.

Disfrutaba sentir cómo mis músculos temblaban bajo la resistencia. Esta práctica me fue de gran utilidad durante mi carrera en la lucha, y sé que cualquiera obtendrá beneficios considerables si incluye algo de esto en su entrenamiento para desarrollar el agarre y los brazos.

Es algo sencillo que cualquiera puede improvisar.

Las manos presentan un estudio muy interesante. A menudo se dice que reflejan tus características físicas tanto como el rostro. Es bastante cierto que el agarre es el barómetro de una parte de tu fuerza física y de la energía que posees, aunque muchos llevan el tema del agarre a extremos.

Algunos no saben distinguir entre un apretón de manos firme y el estrujar la mano de un conocido como si fuera un trapo. Debe usarse el buen juicio sin importar cuán fuerte sea tu agarre. Recuerda: todos admiran un apretón firme, pero nadie desea ofrecer su mano para una demostración de trituración.

Las manos son tan variadas en su construcción como lo son las constituciones físicas de las personas. Algunas son largas, delgadas y afiladas; otras son grandes con dedos largos, manos grandes con dedos cortos, manos gruesas, manos pequeñas, manos fibrosas y manos pesadas.

Es imposible decir cuál de todas es la mejor. He visto manos de cada uno de estos tipos poseer una fuerza notable.

Una mano grande no siempre indica un brazo grande. Tenemos casos como Moerki e Inch, que tenían manos inusualmente pequeñas, y aun así sería extremadamente difícil encontrar hombres con mayor poder de agarre.
Muchos aficionados al ejercicio me han dicho que saben que no pueden desarrollar un brazo y un agarre poderosos porque tienen manos pequeñas. Personalmente, no creo que esto deba influir en absoluto, porque, al final de todo, lo que realmente cuenta son los músculos.
Existe la creencia común de que, por tener una muñeca y una mano pequeñas, no se puede generar suficiente fuerza para desarrollar los músculos. En realidad, el movimiento de rotación y torsión de la mano no se produce en la articulación de la muñeca, sino por el cruce de los huesos del antebrazo.
Los huesos del antebrazo están unidos de tal manera que uno puede girar alrededor del otro. Este movimiento óseo aumenta la utilidad de la mano. Gracias a ello podemos realizar acciones como introducir un sacacorchos o girar un destornillador.
Estos dos huesos se llaman radio (radius) y cúbito (ulna). Es el eje del radio el que pasa oblicuamente a través de la parte frontal del…

…eje del cúbito. Cuando el brazo está en posición prona, con la palma dirigida hacia abajo, podemos invertir el movimiento y llevar la palma hacia arriba nuevamente. Este es el movimiento de supinación. La pronación y la supinación son, por lo tanto, movimientos mediante los cuales podemos rotar el eje de la mano a través de un arco de 180 grados, o aproximadamente medio círculo.

Es un punto digno de consideración que un número considerable de los músculos alojados en el antebrazo, aunque controlan indirectamente los movimientos de la muñeca, en su acción principal están directamente relacionados con los movimientos de los dedos.

Resulta evidente que, si se hubiera dispuesto espacio para todos estos músculos que actúan sobre los dedos dentro de la propia mano, esto habría implicado un gran aumento en el tamaño y volumen de la misma, ya que el espacio necesario para alojar las fibras musculares capaces de generar la fuerza requerida sería considerable.

Para evitar esto, la naturaleza ha adoptado el ingenioso plan de colocar los vientres musculares de estos músculos en el antebrazo y transmitir la fuerza hacia las partes móviles mediante una serie de tendones largos y delgados, los cuales se acomodan fácilmente en la muñeca y ocupan muy poco espacio.

De este modo, la forma afilada del brazo —más delgada en la zona de la muñeca y más voluminosa en la parte superior, donde se encuentran los vientres musculares— se explica fácilmente.
Por lo tanto, una muñeca pequeña indicaría que los músculos que forman la parte frontal del antebrazo están poco desarrollados. Esto suele ser así, incluso en muchos practicantes constantes de ejercicio.
La estructura muscular en la parte frontal del antebrazo no es proporcional a la de la parte posterior. Los músculos de la parte frontal del antebrazo son, en realidad, los responsables del agarre. Es bien sabido que los movimientos de flexión de la muñeca y los dedos son más potentes que los movimientos de extensión. Por esta razón, debería ser evidente que los músculos flexores en la parte frontal del brazo pueden desarrollarse con mayor fuerza que los músculos situados en la parte posterior del antebrazo, asociados con los movimientos de extensión.
Examina el desarrollo del antebrazo de tantos culturistas como…

…con los que tengas contacto, y verás que si el desarrollo en la parte frontal del antebrazo es deficiente, estas personas no son ni de cerca tan capaces en fuerza de agarre y de brazo como los culturistas que han desarrollado completamente la parte frontal del antebrazo.

Si aprietas los dedos con fuerza y doblas la mano hacia abajo sobre la parte frontal del antebrazo —acortando la distancia entre la mano y el codo— podrás ver claramente qué tan desarrollados están tus músculos de agarre. En muchos casos, esta demostración no cambiará el contorno del antebrazo frontal; en otros, aparecerá un pequeño abultamiento muscular justo debajo del codo.

Lo que se requiere es una línea continua que comience en la muñeca y que se ensanche con fuerza a medida que asciende hacia el codo. Las imágenes del desarrollo del antebrazo pueden ser muy engañosas.

Recuerdo a cierto atleta de fuerza que fue ampliamente elogiado por poseer un desarrollo maravilloso. Yo conocía muy bien a este atleta y sabía que, según mediciones, estaba muy por debajo de muchos otros que conocía, y también que era inferior en fuerza de agarre. Sin embargo, lucía impresionante porque tenía una muñeca pequeña.

Su antebrazo era casi una línea recta hasta la mitad del brazo y luego, de repente, sobresalía hacia adelante en lo que parecía un gran bulto de músculo. Los músculos de agarre, por alguna peculiaridad de la naturaleza, estaban solo parcialmente desarrollados, cuando deberían formarse de manera uniforme desde la muñeca hasta el codo.
Estudia los antebrazos de Zottman, Joe Nordquest y Jim Pedley y notarás la diferencia.
Se ha dicho que poseo uno de los mejores desarrollos de músculos de agarre que se hayan visto. Es cierto que en un tiempo el tamaño de mi muñeca era solo promedio, pero a medida que los músculos de agarre aumentaron de tamaño, también lo hizo el tamaño de mi muñeca.
Mi mano tiene una apariencia muy poderosa y ancha; los dedos son cortos pero muy fibrosos, y la posición del pulgar en la mano es inusual, siendo como un gran gancho, lo que le ha dado a mi mano una poderosa acción de pinza.
No debes olvidar que los dedos proporcionan a la mano la acción de sujetar y apretar, pero la diferente estructura muscular del pulgar le da a la mano una fuerza de pinza que no es posible con los dedos, excepto el dedo meñique en…

…en menor grado; en consecuencia, en todos los esfuerzos de pinza, el pulgar es el factor más poderoso, ayudado ligeramente por el dedo meñique. A pesar de todo esto, el dedo medio es capaz de levantar más peso del suelo que cuando se emplean todos los dedos junto con el pulgar. Esto se debe a su ubicación en la mano.

Si estudias las distintas ilustraciones de este libro sobre la mano, la muñeca y el antebrazo, podrás ver, sin que yo entre en largos detalles, exactamente cómo están dispuestos los músculos y cómo influyen en la muñeca, la mano y los dedos. Prefiero dedicar el espacio a la explicación de ejercicios y proezas que te otorguen ese legendario agarre de acero.

Personalmente, creo que existen más métodos interesantes para desarrollar un agarre poderoso que los que existen para desarrollar cualquier otro grupo muscular en particular. Por supuesto, reconozco que muchos de estos métodos pueden no serte conocidos, ya que la mayoría no han sido introducidos en América, aunque los atletas de fuerza de antes de la guerra estaban algo familiarizados con algunos de ellos.

En el pasado he escrito muchos artículos sobre estos métodos, que se originaron principalmente en Canadá y Europa, y a juzgar por las numerosas cartas que recibí, era evidente que, de haberse publicado más artículos de este tipo, dichos métodos habrían sido enormemente populares aquí.
Los aprendí durante mis primeros años profesionales en el extranjero y a través del contacto con especialistas en fuerza de brazo como Marx, Pedley, Vanstittart, De Carrie y muchos otros.
Por supuesto, los ejercicios por sí solos son una buena manera de desarrollar el agarre y los músculos del antebrazo, pero siempre he creído que los ejercicios de tipo más práctico o de proeza dan mejores resultados. Así, el entrenamiento se vuelve más interesante.
Te vuelven hábil y, al mismo tiempo, aumentan la fuerza de agarre y el tamaño muscular. También resulta más entretenido poder realizar hazañas competitivas entre amigos, especialmente cuando pueden hacerse sin el uso de aparatos pesados o incómodos.
Es más probable que practiques con mayor frecuencia, y sin duda obtendrás mayor satisfacción. Manipular un bloque de 50 libras es algo lleno de interés, diversión y desarrollo del agarre.
Yo…

…practiqué este ejercicio toda mi vida y solía ofrecer muchas exhibiciones interesantes con un bloque de peso. Te sorprenderá cómo tu agarre y tus brazos responderán a esta práctica tan interesante.

Al adquirir un bloque de peso, consigue uno que sea completamente cuadrado y compacto. Un bloque de forma alargada desde el mango hacia abajo resulta demasiado incómodo de manejar. Se pueden realizar hazañas formidables con un bloque de peso. Es un ejercicio que ofrece una excelente oportunidad para demostrar cuánta fuerza de pinza tiene tu pulgar.

Una de mis mejores proezas es utilizar un agarre de pinza con el pulgar y el dedo índice sobre la barra y levantar un bloque de 50 libras hasta la altura de mis hombros. Algunos enganchan el dedo alrededor de la barra, pero eso lo hace más fácil. Inténtalo a mi manera y comprenderás rápidamente por qué pocos son capaces de hacerlo.

De hecho, nunca he visto a nadie hacerlo correctamente, aunque no dudo que Marx, Saxon y Vanstittart podrían lograrlo.

Antes de continuar, deseo decir que no es necesario que utilices exactamente un bloque de 50 libras. Probablemente te resulte demasiado, por lo tanto, consigue un bloque acorde a tu capacidad, ya que es mejor practicar correctamente con un objeto dentro de tus posibilidades que luchar con uno que lleve tu fuerza al límite.

Sujetar un disco de hierro entre los dedos y el pulgar es excelente para desarrollar el agarre y la fuerza de pinza del pulgar. En términos generales, se considera que una persona tiene una mano muy fuerte si es capaz de levantar un disco de 75 libras. Normalmente se utiliza un disco de una pulgada de grosor. Siempre es mejor comenzar con un peso ligero e ir aumentando progresivamente. Prueba, como variante, levantar un disco por el borde, utilizando en orden progresivo los cuatro dedos con el pulgar, luego tres dedos y así sucesivamente hasta emplear únicamente el dedo índice y el pulgar.

Una de las pruebas más antiguas de fuerza de agarre y de brazo es la de romper herraduras. Cuando era solo un muchacho, solía frecuentar las herrerías y practicar con herraduras viejas y desgastadas. Era realmente muy divertido.

Siempre esperaba con ilusión el día en que sería capaz de partir una herradura nueva y de buen tamaño. Ese día fue un día de gran orgullo para mí. En ese entonces no habría…

…habría cambiado mi lugar por el de un millonario.
John Marx era el mejor de todos en doblar y romper herraduras. Podía doblar la herradura más grande jamás fabricada para un caballo. En sus exhibiciones utilizaba regularmente una herradura que podía resistir el esfuerzo de diez o más hombres tirando en formación de tira y afloja. Después de esto, él la doblaba sin mostrar un esfuerzo físico notable. Poseía una fuerza de agarre, de brazo y de hombro que rara vez, o nunca, ha sido igualada.
En una ocasión, el profesor Desbonnet tenía unas herraduras especiales que había mandado fabricar con el propósito de sorprender a algunos de los hombres fuertes que solían visitarlo y mostrar sus habilidades. Cuando el afable John Marx acudió a la Escuela de Desbonnet, el profesor se mostró muy complacido de que el gran hombre probara su fuerza con aquellas herraduras que habían resistido a otros durante años. Marx las dobló para asombro del profesor, y lo hizo sin aparente esfuerzo.
Levantar barras de hierro con mangos gruesos es otra proeza excelente para desarrollar el agarre. Puedes quedar fácilmente derrotado incluso con un peso relativamente ligero si tu agarre no es lo suficientemente fuerte como para sujetar el mango grueso. Este siempre ha sido un ejercicio favorito de los hombres fuertes.

Noel, un francés muy fuerte, tenía una mancuerna que pesaba 110 libras. Afirmaba que nadie, salvo él mismo, por más rápido que intentara levantarla, podía llevarla al hombro con una sola mano, debido a lo grueso del agarre. Puso a prueba a Marx, pero se llevó una gran sorpresa cuando el corpulento gigante la levantó con total naturalidad e incluso la llevó lentamente al hombro en un curl.
¿Puedes imaginar realizar un curl lento hasta el hombro con 110 libras, incluso con un mango de tamaño normal? Entonces, ¿cuánto más difícil debió de ser con un agarre grueso?
George Zottman tenía una bola de hierro que debía levantarse únicamente con el agarre de la mano, y le gustaba usarla para poner en aprietos a otros hombres fuertes. Era necesario abrir completamente la mano sobre la bola y en realidad solo se podía levantar con las puntas de los dedos.
Zottman tenía una mano enorme y la bola estaba adaptada a su tamaño. Un amigo me llevó a verlo y se sugirió intentar la proeza. Acepté probar, pero Zottman afirmó que mi mano era demasiado pequeña; sin embargo, yo…

…la levanté, y en ese día en particular Zottman no pudo hacerlo. Levantar tacos de billar por la punta y sostenerlos extendidos a la altura del hombro es una proeza que desarrolla una gran fuerza en las manos. W. P. Casoll era imbatible en este ejercicio. Tenía un agarre poderoso y unos brazos magníficamente formados.

Era extraordinario levantando por encima de la cabeza una barra de 200 libras utilizando un solo dedo de cada mano, pero en esto, mi famoso alumno canadiense Fournier podía superarlo. Él podía levantar 230 libras en cualquier momento, usando únicamente un dedo de cada mano.

Henry Holtgrewe, de Cincinnati, uno de los hombres más fuertes que ha tenido este país, destacaba especialmente en la siguiente combinación de fuerza de brazo y agarre:

Coloca una escoba de paja en el suelo y, sobre el extremo de las cerdas, pon un ladrillo. Sujetando el mango de la escoba por el extremo más lejano, levantas la escoba y el ladrillo del suelo, manteniéndolos en línea recta con el antebrazo.

Ottley Coulter también es hábil en esta proeza. Él comentó que antes de poder igualar el ejercicio de la escoba y el ladrillo de Holtgrewe, ya era capaz de romper guías telefónicas en pedazos y de hacer dominadas sujetándose por la parte inferior de vigas, lo cual es una verdadera prueba de agarre.

Por supuesto, lo indicado es comenzar con poco peso e ir aumentándolo a medida que tu fuerza crece. Este ejercicio es exigente para las muñecas y, realizado como lo hacían Holtgrewe y Coulter, detiene a muchos atletas de fuerza que, sin embargo, son excepcionalmente buenos en otras demostraciones de fuerza corporal.

Una de las mayores hazañas de fuerza de agarre que Arthur Saxon era capaz de realizar consistía en levantar del suelo hasta extender los brazos por encima de la cabeza, con ambas manos, una tabla de madera de dos pulgadas de grosor que pesaba 180 libras.

Intenta con una tabla común de 12 pulgadas de ancho, 12 pies de largo y una pulgada de grosor. Colócala de canto, con su longitud paralela a los pies, y luego, en un solo movimiento, elévala desde el suelo hasta extender los brazos por encima de la cabeza.

Dudo que lo consigas. A pesar de ser ligera, te dará, en pequeña medida, una idea de la tremenda fuerza de agarre de Arthur Saxon.

Nunca conocí a otro hombre capaz de levantar la tabla de Saxon del suelo únicamente con su agarre, y mucho menos llevarla en un solo movimiento hasta la extensión completa por encima de la cabeza.

TIRON DE DEDOS (Finger Pulling)

El tirón de dedos (finger pulling) es un deporte muy popular en el Tirol suizo. Estos robustos montañeses parecen estar especialmente adaptados para esta práctica.
Los participantes entrelazan los dedos medios, como se muestra en la ilustración, y luego tiran. Si el tirón se realiza de pie, el hombre más pesado tiene ventaja; pero si los contendientes se sientan uno frente al otro en una mesa, la ventaja del mayor peso se reduce en cierta medida.
Si se acuerda que la mano libre puede usarse para empujar contra la mesa, entonces la lucha tiende a ser más vigorosa; de lo contrario, oponentes de peso similar estarán en condiciones más equitativas.

Si logras enderezar el dedo de tu oponente, tendrás una prueba de una gran fuerza en los dedos. El dedo medio ofrece una resistencia formidable. Es el mejor dedo de la mano para realizar levantamientos de este tipo.
Adrian Schmidt es una maravilla en este ejercicio. Pesa solo 126 libras, pero puede vencer en un tirón de dedos a un gigante como Joe Nordquest. Sus dedos son como piezas de acero.
Piénsalo bien: es capaz de hacer dominadas sujetándose únicamente con el pulgar y el dedo índice en un agarre de pinza sobre el último eslabón de una cadena suspendida. Es el único hombre del que he oído decir que podía realizar esta hazaña.
Puede parecer sobrehumano, pero sé que Schmidt podía hacerlo cuando tenía 58 años. Sin duda, desarrolló sus músculos y su fuerza de manera que le duraran toda la vida.

GIRO DE MUNECA (Wrist Turning)

El giro de muñeca (wrist turning) es una verdadera prueba de fuerza de agarre y de brazo. El objetivo es entrelazar las manos de la manera mostrada, con el codo de cada participante apoyado sobre una mesa.
Cada competidor se sienta con el brazo libre colocado sobre la mesa. La mano libre no debe sujetar el borde de la mesa.
Cuando el árbitro da la señal de “ya”, ambos participantes deben comenzar ejerciendo presión de forma lenta.
Intentar tomar ventaja sobre el oponente con un movimiento brusco no es justo ni constituye una prueba real de fuerza. El hombre que logre llevar la mano de su oponente hacia abajo 3 de 5 veces, o 2 de 3, es declarado ganador.

Los hombres con la parte frontal del antebrazo bien desarrollada y con deltoides fuertes siempre destacan en este ejercicio.

Una de las experiencias más duras que tuve en un duelo de giro de muñeca fue con un leñador franco-canadiense. No era un hombre particularmente grande, pero qué agarre tenía. Era como un tornillo de banco. Ambos luchamos como gigantes, pero finalmente logré derrotarlo.

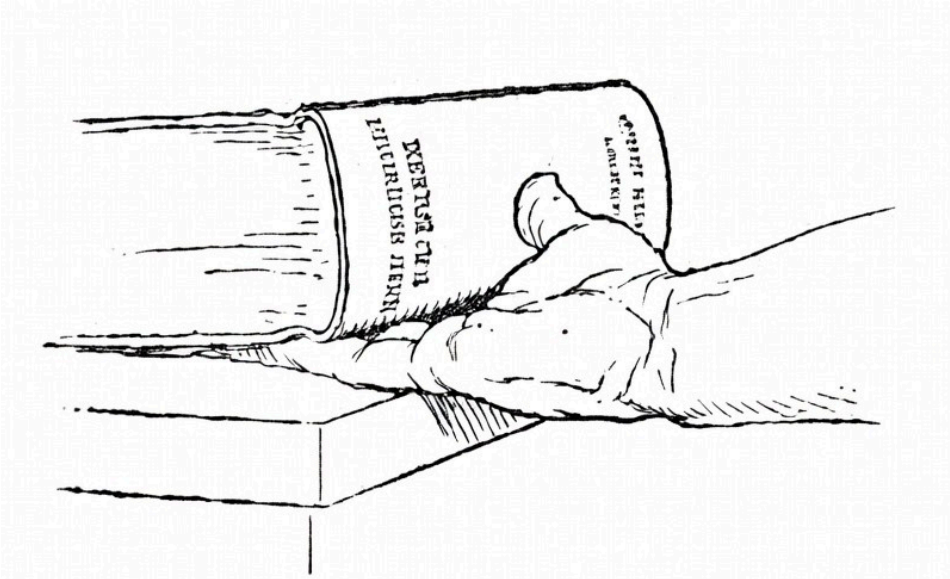
A menudo me han preguntado quién me ofreció la prueba más difícil en el giro de muñeca. Es una pregunta difícil de responder, ya que he competido con muchos hombres extraordinarios que me exigieron todo para poder vencer. Curiosamente, mis mejores oponentes no eran necesariamente conocidos como hombres fuertes, sino que eran especialistas en el giro de muñeca.

EJERCICIO UNO (Exercise One)

Los ejercicios de este libro resultarán muy interesantes para cualquier aficionado al entrenamiento. Tienen un carácter tan cercano al de las proezas que no existe posibilidad de monotonía. Observa el ejercicio que se muestra aquí, Ejercicio 1 (Exercise 1 (a)). Te sorprenderá descubrir cuán débiles pueden resultar los dedos, siempre que utilices un libro de peso considerable. Notarás que el libro se coloca únicamente sobre los dedos y ni siquiera toca la palma de la mano. También observa que la mano no está apoyada sobre la mesa. Estos dos puntos son importantes.

Naturalmente, debes usar un libro de peso suficiente, pero no tan pesado como para que el ejercicio se convierta en un esfuerzo forzado. Un movimiento forzado no tiene valor. Lo que cuenta son varias repeticiones ejecutadas correctamente.

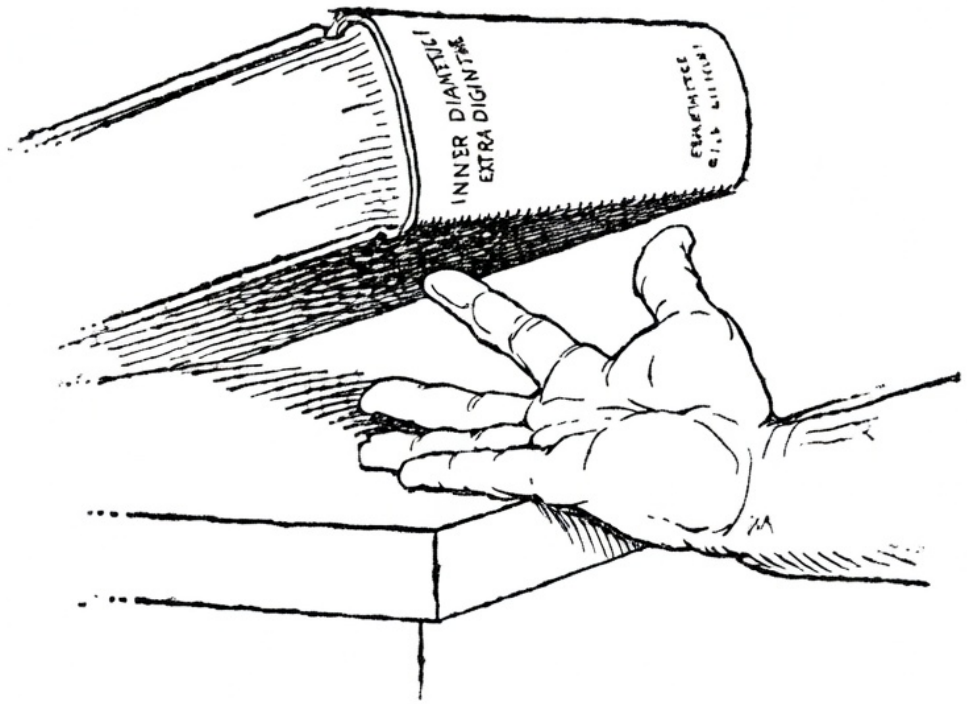
Si permites que el dorso o la palma de la mano descansen sobre la mesa, el valor principal del ejercicio se perderá.



Exercise 1 (a)

Ejercicio 1 (a)
Observa qué tan adelante se coloca el libro sobre los dedos y que el pulgar no participa en el ejercicio.
Tu primer intento será levantar el libro lo más alto posible con el dedo índice, como se muestra en el Ejercicio 1 (Exercise 1 (b)).
Una vez que hayas elevado el libro hasta tu límite, regresa a la posición inicial y utiliza el siguiente dedo, y así sucesivamente hasta que todos los dedos de ambas manos hayan trabajado, con excepción del pulgar.
No te preocupes por el pulgar; ese vendrá más adelante.
Puedes practicar levantando el libro con cada dedo varias veces seguidas antes de pasar al siguiente. De hecho, este es un mejor método.
Al llegar al dedo meñique, puede que te resulte algo difícil equilibrar el libro. El lado opuesto del libro puede llegar a tocar la mesa, pero no dejes que eso te preocupe. Está perfectamente bien siempre que sientas la resistencia.
Cuando hayas concluido satisfactoriamente los ejercicios individuales, tal como se ha explicado, intenta levantar el libro con los dedos uno tras otro, rápidamente, de la misma manera en que se tocan las teclas de un piano.
Esto desarrollará rapidez en tus dedos además de fuerza.

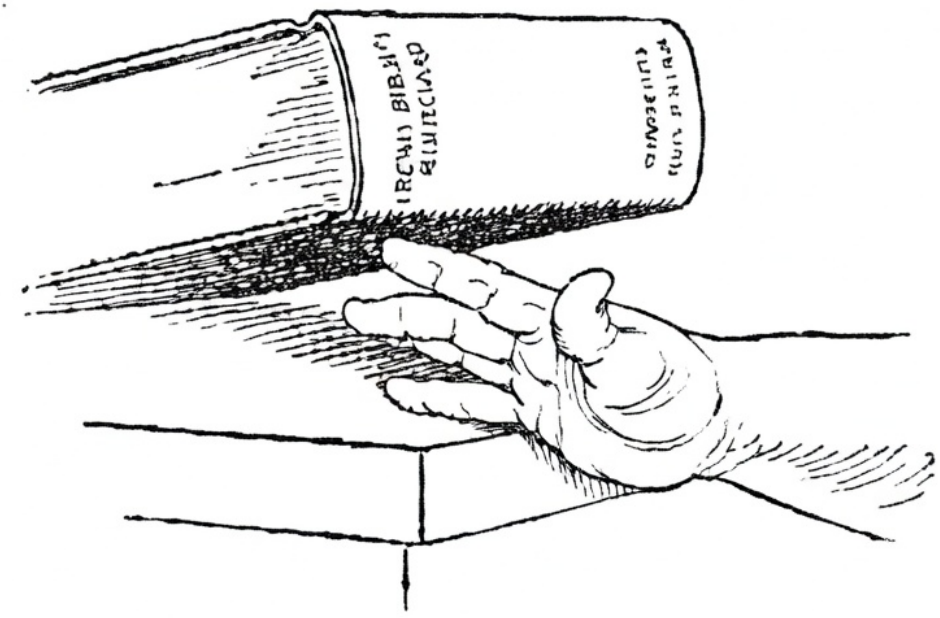
Ejercicio 1 (Exercise 1 (b))
Por ágiles que sean tus dedos en circunstancias normales, descubrirás que adquieren cierta torpeza cuando se les exige actuar con rapidez y fuerza, como en este movimiento tipo piano.
Si dispones de un libro lo suficientemente pesado, encontrarás que utilizar todos los dedos de la mano al mismo tiempo también es un muy buen ejercicio.
Los ejercicios de dedos de todo tipo tienen una influencia muy estimulante y satisfactoria en el desarrollo de los difíciles músculos del antebrazo, lo cual, al mismo tiempo, tenderá naturalmente a aumentar el grosor de la muñeca.



Exercise 1 (b)

EJERCICIO DOS (Exercise Two)

Para practicar este ejercicio, simplemente invierte la posición de la mano con respecto a la mesa, como se muestra en la ilustración. Esto será un poco más difícil para algunos que para otros, pero no debes desanimarte; el ejercicio no es tan complicado.
Este ejercicio pone en acción los músculos de pinza del pulgar y del dedo meñique. A medida que estos dos factores de pinza trabajan, notarás la diferencia tanto en el control como en la fuerza. El control será mejor y la fuerza más evidente.
Debes seguir el mismo procedimiento explicado en el primer ejercicio, trabajando los dedos de forma individual y rápidamente, al estilo de las teclas de un piano.



Exercise 2

Ejercicio 2 (Exercise 2)

La única parte de este ejercicio que requiere más cuidado que en el Ejercicio 1 es cuando interviene el dedo meñique. A medida que tus dedos avanzan individualmente hasta llegar al meñique, sentirás una inclinación natural a involucrar el pulgar, comenzando desde el tercer dedo y haciéndose más evidente con el meñique.

Este último dedo posee cierta capacidad de pinza que, junto con el pulgar, desempeña la acción muscular principal al cerrar la mano y sujetar un objeto.

Aunque lo que voy a decir ahora se aparta un poco del tema, quizá explique con mayor claridad la importancia que los luchadores otorgan al dedo meñique en los movimientos de defensa personal contra estrangulamiento. Cuando una mano se cierra sobre la garganta, la fuerza del estrangulamiento proviene en gran medida de la acción de pinza de la mano. El dedo meñique no se adapta tan bien a la forma de la garganta, por lo que, al intentar liberarse de unas manos que estrangulan, es fácil sujetar los meñiques, y un tirón rápido hacia abajo no solo rompe el agarre del meñique, sino que también neutraliza la fuerza de pinza de la mano.

Esto explica la doble conexión y acción del dedo meñique y el pulgar, y la razón por la cual, a medida que el meñique entra en acción, se siente una inclinación natural del pulgar a colaborar en este ejercicio. En consecuencia, cuando el tercer dedo entra en juego, el pulgar tenderá a presionar con fuerza sobre la mesa mientras el meñique se eleva. Coopera con esta acción doble empujando firmemente con el pulgar hacia abajo mientras el meñique levanta.

Existe otra forma de desarrollar la fuerza de los dedos y de la mano con la que probablemente ya estés algo familiarizado. Realizada de la manera que voy a describir, produce al principio una sensación de falta de control y de fuerza en los brazos. Sin embargo, hará que tu fuerza de manos y dedos aumente considerablemente.

La característica más notable de este desarrollo será en los tendones de los dedos. Se volverán duros y marcados, y los dedos ganarán en soltura, flexibilidad y rapidez. Inténtalo.

El ejercicio consiste en una dominada (chinning exercise) realizada exactamente como lo harías en una barra, con la única diferencia de que, en lugar de usar una barra redonda, utilizas una tabla plana de madera. Coloca todos los dedos planos sobre la tabla y deja el pulgar libre, sin apoyarlo.

De esta manera, realiza varias dominadas. Para hacer el ejercicio más progresivo, reduce la superficie de contacto de los dedos sobre la tabla.

Cuando era niño, crecí en un puerto marítimo y una de nuestras prácticas era similar a este ejercicio, con una ligera variación. A lo largo de uno de los muelles había una saliente de madera, y allí nos colgábamos usando únicamente el agarre de los dedos, como se ha explicado.

Debajo de nosotros había una caída de unos tres metros hacia el agua. Veíamos hasta dónde podíamos avanzar a lo largo del borde antes de finalmente soltarnos.

Si puedes encontrar una saliente similar, podrás poner a prueba la calidad de la fuerza de tus dedos y también comprobar tu progreso.

EJERCICIO TRES (Exercise Three)

El levantamiento con los dedos es generalmente muy popular entre la mayoría de las personas. En este ejercicio, los músculos de pinza de la mano están fuertemente involucrados. Es una buena proeza y un excelente ejercicio. Cuando una persona alcanza el punto en que puede levantar un disco de hierro de 75 libras de la manera ilustrada, se le considera realmente fuerte. El grosor del disco que generalmente se utiliza es de una pulgada.

Por supuesto, no espero que intentes levantar 75 libras al principio. Sería muy imprudente. Comienza con un disco de 25 libras y empieza levantándolo de canto desde el suelo varias veces.

Para estimular la fuerza de agarre de los dedos, prueba el ejercicio utilizando primero solo el dedo índice y el pulgar; en segundo lugar, el pulgar y el dedo medio; luego emplea únicamente el pulgar y el dedo anular, y finalmente solo el pulgar y el dedo meñique.

A partir de este punto, puedes progresar utilizando dos dedos junto con el pulgar, empleando un disco más pesado, hasta que finalmente completes el período de entrenamiento realizando el levantamiento con agarre usando toda la mano, como se ilustra.

Existe una diferencia entre levantar el disco como ejercicio y levantarlo para comprobar cuánto peso puedes elevar desde el suelo.

Para fines de ejercicio, es permisible y recomendable doblar el codo y también la mano sobre la muñeca, con el fin de involucrar más los músculos de la muñeca y del brazo. Este método, aunque es mejor para el desarrollo del agarre y la musculatura, haría que el levantamiento como proeza fuera más difícil y reduciría el peso que realmente podrías levantar.

Ejercicio 3 (Exercise 3)
Para realizar el levantamiento como proeza, el disco debe colocarse de canto entre los pies. El agarre debe colocarse en el punto más alto del disco para evitar que ruede.
No coloques el pulgar y los dedos completamente abrazando el disco; deja un pequeño espacio entre el disco y la mano, como se muestra.
Asegúrate de que el brazo esté en línea recta, colgando desde el hombro en una posición perpendicular con el…

Exercise 3

…centro del disco. Sujeta con firmeza, pero no levantes con los dedos. Levanta con el hombro. Los dedos deben actuar únicamente como agentes de contacto de pinza, como una prensa que sostiene, no que levanta.
Eleva en línea recta mediante la acción del hombro y adoptando una ligera postura erguida. Con la mano que no levanta, presiona con fuerza sobre la rodilla correspondiente para generar equilibrio y potencia.
En esta proeza, a menudo he caminado con un disco de 75 libras suspendido en el agarre de cada mano, y también los he llevado hasta los hombros en un movimiento limpio.
Un punto importante que debes recordar en los agarres donde interviene el pulgar es sujetar de forma plana con el pulgar y el dedo; de lo contrario, se produce el mismo efecto que al intentar sujetar una pelota entre los dedos. Puedes apretar una pelota de tal manera que esta salga despedida de la mano.
Espero que aún tengas presente el valor de convertir estos ejercicios en pequeñas proezas. Con esto en mente, puedes manejar el disco con el que has estado entrenando de varias maneras diferentes.

Primero, practica lanzando los discos. No me refiero a darles un giro con torsión, sino a lanzarlos al aire y atraparlos al descender, dejando que el movimiento continúe entre las piernas. Repite esto varias veces con cada mano; luego, lanza con una mano y atrapa con la otra.

En tercer lugar, al lanzar, da un tirón rápido al soltar el disco para que gire. Encontrarás más difícil atraparlo, pero esto ayudará a aumentar la fuerza de tus dedos.

Otras formas de práctica incluyen caminar sosteniendo el disco por el borde con los dedos. Camina también con uno en cada mano. Progresa a partir de esto levantando el disco desde el suelo hasta el hombro en un solo movimiento.

A medida que aumente tu fuerza de agarre, elévalo hasta la extensión completa por encima de la cabeza. Cuando alcances un alto nivel, levanta un disco en cada mano hasta la extensión total por encima de la cabeza.

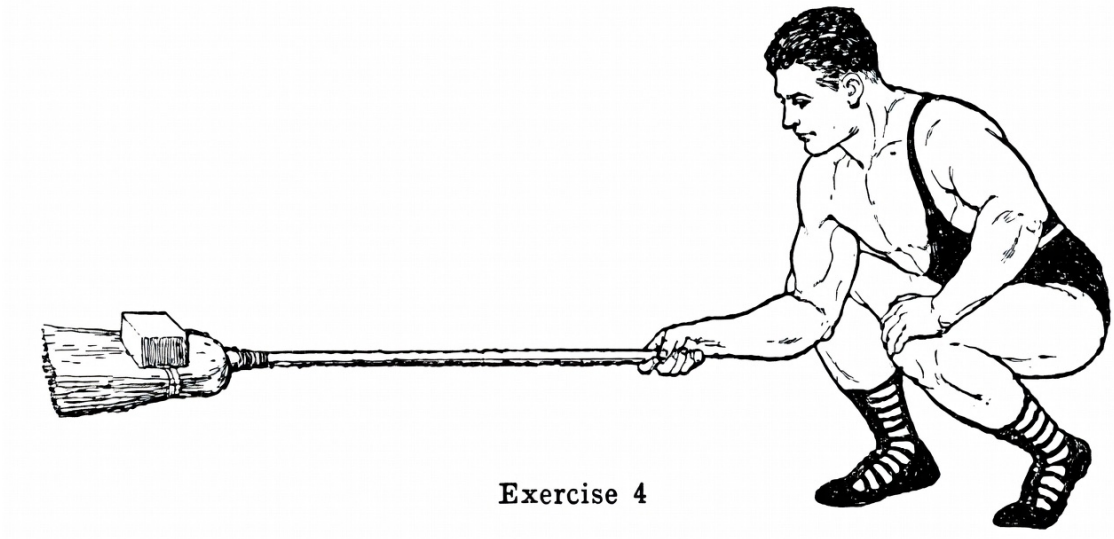
A medida que practiques estas proezas, se te ocurrirán otras que podrás realizar en competencia con tus amigos. La competencia entre amigos aporta mayor entretenimiento.

Te motivas más y, de esta manera, a menudo sacas a la luz capacidades físicas que quizá nunca habrías sabido que poseías.

Mezcla la diversión con tu entrenamiento y se convertirá en un verdadero placer, y los resultados llegarán rápidamente, porque perseverarás durante más tiempo y con mayor constancia.

EJERCICIO CUATRO (Exercise Four)

Aquí tienes un ejercicio muy antiguo y una prueba de fuerza de muñeca. Hace años era una prueba muy común. Es una lástima que hoy en día no se vea con mayor frecuencia.
Una cosa es segura: pondrá en evidencia, sin duda alguna, los puntos débiles en la fuerza de tu mano, muñeca y brazo.
Al principio, practica únicamente con una escoba. Si esto resulta demasiado difícil al sujetarla por el extremo, simplemente desliza la mano hacia abajo en el mango para acortar la palanca. A medida que te vuelvas más fuerte, desplaza el agarre hacia el extremo.
Cuando logres esto, añade progresivamente un poco de peso colocando algún objeto pequeño en el extremo de las cerdas de la escoba, como se muestra. La imagen ilustra a un atleta levantando una escoba con un ladrillo colocado en el extremo de las cerdas.
Cuando seas capaz de hacerlo con una escoba de mango de longitud normal, podrás sentirte verdaderamente orgulloso de tu fuerza de brazo.
La escoba debe mantenerse en línea recta con el antebrazo, y ni el codo ni el brazo deben apoyarse sobre la rodilla.



Exercise 4

Ejercicio 4 (Exercise 4)
El brazo debe actuar libremente e independiente de cualquier ayuda o soporte.
Una proeza similar a esta fue en su tiempo común en las herrerías, con la diferencia de que se sostenían mazos (martillos pesados) extendidos en línea recta con el hombro, sujetando el mango por el extremo.
Muchos hombres con una muñeca y antebrazo fuertes fracasaron en esta proeza porque sus deltoides o músculos del hombro eran débiles. Desafortunadamente, no había manera de evaluar con precisión los méritos respectivos de estos herreros de brazos poderosos.
Los mazos en las antiguas herrerías variaban entre 6 y 12 libras, mientras que la longitud y el grosor de los mangos rara vez eran iguales. La longitud y el grosor del mango son, en este caso, más importantes que el peso. Cuanto más corto sea el mango, mayores serán las posibilidades de realizar la proeza. Cuanto más largo o más grueso sea, más difícil resultará.
Como se mencionó anteriormente en este libro, Holtgrewe, de Cincinnati, fue uno de los hombres más fuertes que ha tenido América y destacaba notablemente en este ejercicio de la escoba con ladrillo. Otros que sobresalían eran Al Treloar, Joe Nordquest, Coulter y el extraordinario Schmidt.
Este último, aunque de complexión ligera (alrededor de 126 libras), era casi invencible en las proezas de agarre.
Al hablar de hombres fuertes famosos, nunca debemos omitir a Warren Lincoln Travis. Sin duda, es uno de los personajes más llamativos en el mundo de la fuerza en América. Su fuerza de manos y dedos es realmente asombrosa.

A lo largo de los años, ha estado relacionado con los más grandes atletas de fuerza del mundo, y todos admiran a Travis por su enorme capacidad, aunque nunca presume de ella.
En las proezas de dedos, mano y muñeca, es prácticamente invencible, y además posee gran habilidad. Tiene un conocimiento extraordinario de la mecánica física, lo cual le ayuda enormemente en todas las grandes hazañas que realiza.
Una de las proezas que Travis solía ejecutar consistía en deslizarse por un cable inclinado, suspendido por debajo mediante un aparato similar a un trapecio, sosteniendo con ambas manos una silla en la que se colocaba un caballo de unas 600 o 700 libras.
Parece increíble, pero es cierto; tal es la fuerza de su agarre.
Otro personaje, aunque poco conocido por el aficionado promedio a la fuerza en América hoy en día, es Frank Fanks. De peso ligero, pero con la fuerza de un verdadero peso pesado. Sus manos son duras como el acero, producto de la práctica de sus numerosas y difíciles proezas de doblar hierro.

EJERCICIO CINCO (Exercise Five)

Como he mencionado en este libro, el levantamiento de barriles era muy popular entre los atletas de fuerza de antaño. Para desarrollar los dedos, las manos, las muñecas y los brazos, no hay nada mejor. Además, el levantamiento de barriles es excelente para el desarrollo general del cuerpo.
Por supuesto, un barril no es el objeto más práctico para tener en casa, pero si una persona es sincera en su búsqueda de una gran fuerza y desarrollo muscular, siempre encontrará la manera de practicar.

Exercise 5

Ejercicio 5 (Exercise 5)
Quiero llamar tu atención sobre el Ejercicio 5. Este es un ejercicio puramente de levantamiento con agarre.
Observa cómo el atleta sujeta los bordes del barril (chines, nombre que se da a los bordes de barriles y toneles). En términos prácticos, el único agarre posible es el que se logra con la primera articulación de los dedos.
El objetivo es mantener las piernas y la espalda rectas y levantar el barril del suelo lo más alto posible. Una vez hecho esto, vuelve a colocar el barril en el suelo y estira los dedos, luego repite el agarre varias veces.
Cuando hayas completado esto, pasa al Ejercicio 6.

EJERCICIO SEIS (Exercise Six)

En este caso, levantas el barril hasta apoyarlo sobre los muslos. Esta es la forma habitual de levantar y transportar un barril. He visto a algunos hombres caminar de esta manera cargando barriles que pesaban mucho más de 300 libras.

Ejercicio 6 (Exercise 6)
Este ejercicio requiere gran fuerza en las piernas, así como en los dedos y los brazos. Practica los ejercicios cinco y seis varias veces con un barril o tonel de clavos de 100 libras, y te sorprenderán los resultados que obtendrás con este tipo de entrenamiento.
Recuerda las instrucciones que te he dado para transportar el barril. Esto es muy importante.

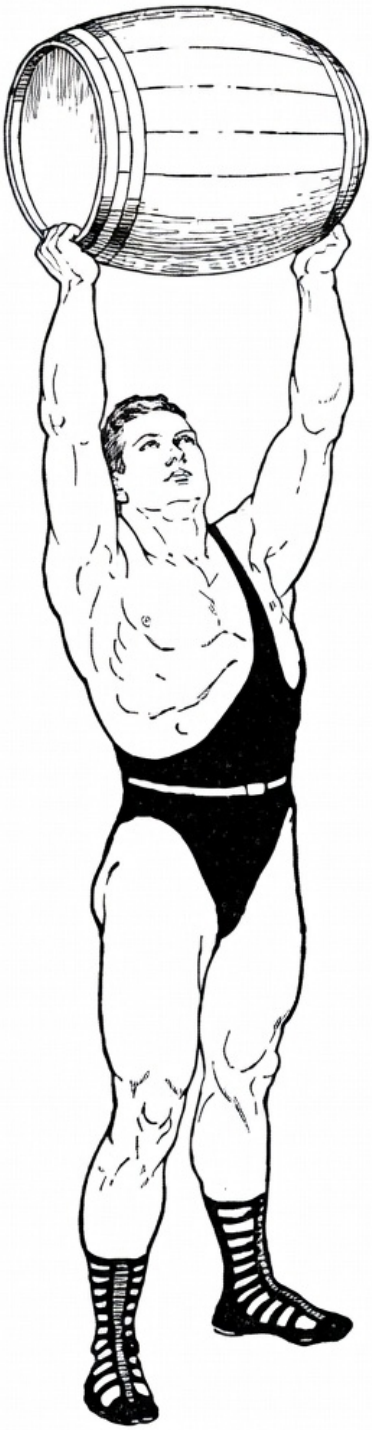
Exercise 6

EJERCICIO SIETE (Exercise Seven)

El Ejercicio 7 (Exercise 7 (a)) muestra al atleta con el barril sostenido a la altura de los hombros. Esto no es tan fácil como puede parecer a primera vista.
Se requiere una gran acción de los brazos y de los músculos de agarre, y con un poco de práctica se desarrollarán de manera extraordinaria.

Exercise 7 (a)

Ejercicio 7 (a)
La dificultad reside en llevar el barril hasta los hombros; por lo tanto, es muy necesario que el ejercicio se practique primero con un pequeño barril de clavos o con un barril vacío de tamaño regular.
Si utilizas un barril de tamaño normal, encontrarás que es más fácil manejarlo si…



Exercise 7 (b)

…acerques el barril al cuerpo, luego te inclines ligeramente hacia atrás y así ayudes al movimiento ascendente permitiendo que el barril ruede por el cuerpo hasta los hombros, como se muestra en el Ejercicio 7 (Exercise 7 (a)).
Desde este punto, empuja el barril hasta la extensión completa de los brazos por encima de la cabeza, como en el Ejercicio 7 (Exercise 7 (b)). Esto, además de desarrollar una gran fuerza, te enseñará el equilibrio en levantamientos por encima de la cabeza como ningún otro ejercicio.
Existen varias formas interesantes de elevar un barril desde el suelo hasta la extensión completa por encima de la cabeza. Una de ellas es lo que los atletas suecos llaman la posición de “colgado lento” (slow hang). Es decir, levantas el barril lentamente desde el suelo hasta la posición mostrada en el Ejercicio 5. Allí haces una breve pausa y, con un movimiento rápido, pasas a la posición del Ejercicio 6; de ahí a los hombros como en el Ejercicio 7 (a), y finalmente a la extensión completa como en el Ejercicio 7 (b).
Otro método consiste en hacer una pausa en la posición del Ejercicio 5 y luego, en un solo movimiento, llevar el barril hasta los hombros. Esto puede variarse elevando el barril desde el suelo hasta la extensión completa por encima de la cabeza o solo hasta los hombros.

Otro movimiento que estimulará una gran potencia consiste en hacer una pausa en la posición del Ejercicio 5 y luego, en un solo movimiento, elevar el barril directamente hasta la extensión completa por encima de la cabeza.

Más allá de la manera en que otros músculos del cuerpo respondan, el agarre y los brazos obtendrán un desarrollo extraordinario mediante estos ejercicios. No tendrás que practicar mucho antes de sentir los resultados en el agarre y en los brazos.

Comparado hombre por hombre, el atleta de fuerza de antaño estaba muy por encima del atleta moderno en lo que respecta al agarre. Rara vez se veía a un atleta de fuerza de aquellos tiempos sin un par de brazos poderosos y magníficamente desarrollados.

La razón por la cual hoy en día no se ven tantas proezas de agarre y de brazos es que muchos de los atletas modernos carecen de la capacidad necesaria. Si estuvieran a la altura de estas pruebas, las realizarían. Un hombre fuerte solo está limitado por los límites de su propia fuerza.

Debes estudiar cuidadosamente las ilustraciones que acompañan estos ejercicios con barril. Puse gran cuidado al posar para ellas, de modo que cada detalle pudiera ser captado por el artista.

Los agarres de los dedos…

…y las posiciones de la mano son lo más importante, pero no pases por alto ningún detalle. La posición de las piernas, la postura de la espalda y la distancia al inclinarte hacia atrás son fundamentales. Las posiciones de los codos también son muy importantes. Estúdialas y verás que tu progreso será más rápido en todos los aspectos.

Aquí tienes un ejercicio que sin duda has practicado en alguna forma ligeramente distinta, pero realizarlo de la manera que ahora voy a explicarte requerirá un poco de valor.

Lleva el barril hasta los muslos como en el Ejercicio 6 y, desde esta posición, siéntate rápidamente en el suelo, estira el cuerpo y empuja el barril hasta la extensión completa de los brazos. Luego, recoge las rodillas, baja el barril sobre ellas y levántate rápidamente hasta quedar erguido.

Un poco de práctica con un barril vacío superará pronto todas las dificultades aparentes de esta proeza.

Otra hazaña con el barril se realiza estando tumbado boca arriba, con el barril colocado en el suelo detrás de la cabeza. Extiende los brazos hacia atrás y sujeta los bordes del barril con las manos, luego llévalo por encima de la cabeza hasta que quede sostenido en las manos, con los brazos apoyados por los codos en el suelo.

Desde esta posición, empuja el barril hasta la extensión completa de los brazos varias veces, luego bájalo de nuevo detrás de la cabeza y repite el ejercicio varias veces. Descubrirás que es un ejercicio magnífico, uno que te gustará mucho.

Algunas personas son excepcionalmente hábiles para hacer malabares con barriles, pero debes estar muy seguro de ti mismo antes de intentarlo. El control de un barril se pierde fácilmente y, cuando golpea, lo hace con fuerza.

Peter Zebbitz, el hombre fuerte serbio, es un ejecutante extraordinario con barriles. Puede hacerlos girar y lanzarlos, atrapándolos siempre por los bordes. No es de extrañar que posea un agarre fenomenal y una muñeca que parece una masa retorcida de gruesos y poderosos tendones.

Ejercicios o proezas como los que he descrito requieren cierta habilidad para ejecutarse correctamente, pero dicha habilidad se adquiere con la práctica.

Obtendrás una verdadera satisfacción y placer de tus esfuerzos, y serás bien recompensado por el tiempo que dediques a estos ejercicios.

Esto es igualmente cierto para el Ejercicio Ocho, que sigue.

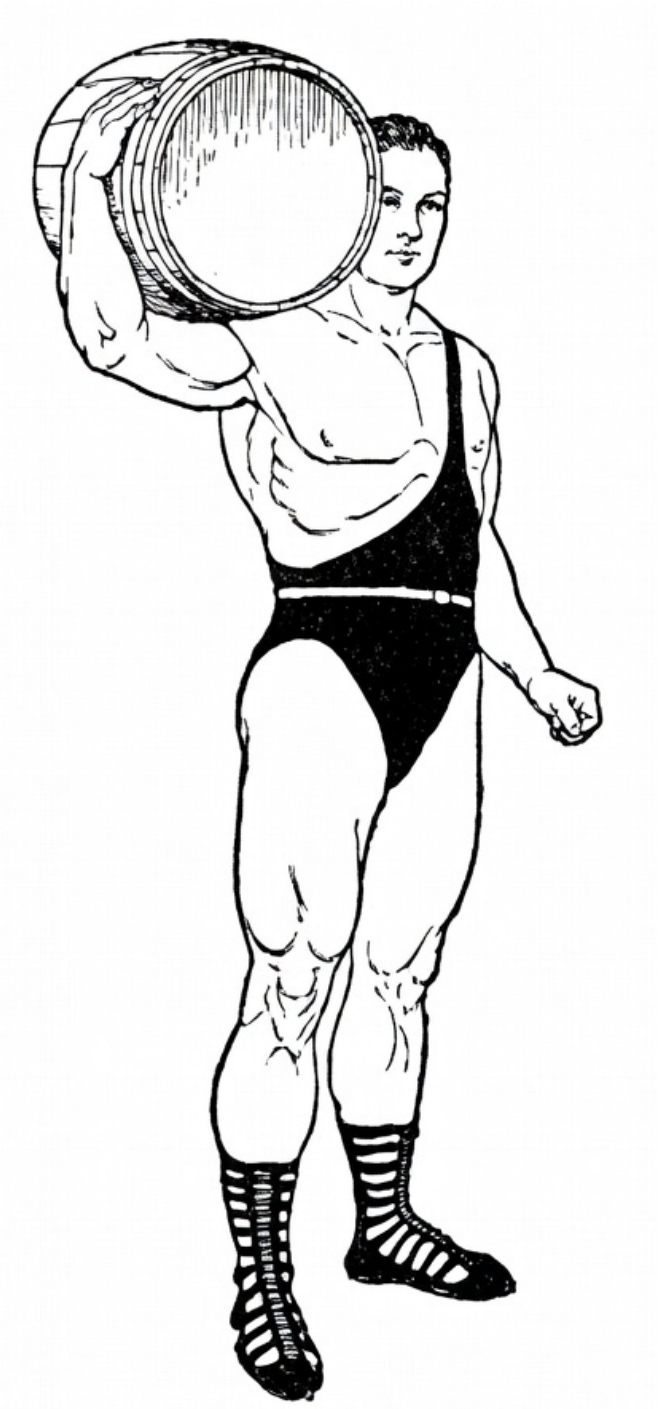
EJERCICIO OCHO (Exercise Eight)

Un ejercicio muy difícil es el de llevar un barril al hombro con una sola mano. Si le pidieras a una persona promedio que realizara esta proeza, probablemente no sabría ni por dónde empezar.
Es un ejercicio que requiere velocidad, fuerza y un equilibrio perfecto. Los numerosos cambios musculares que experimenta el cuerpo durante este proceso son notables.

Exercise 8 (a)

Ejercicio 8 (Exercise 8 (a))
Algunos hombres son especialmente hábiles y fuertes para maniobrar el barril hasta un solo hombro.
Para comenzar, el barril debe inclinarse hacia adelante de modo que quede equilibrado sobre el borde frontal. A continuación, se debe introducir la rodilla por debajo del borde más cercano del barril.
Sujeta el barril y, con un potente tirón de espalda y brazos, tira de el barril hacia el cuerpo y, al mismo tiempo, impúlsalo hacia arriba con la rodilla, como se muestra en el Ejercicio 8 (Exercise 8 (a)).
Luego, de inmediato, suelta la mano que realiza el agarre y recibe el barril, mientras se desplaza hacia el cuerpo, en el pliegue del codo.
Desde este punto, inclinándote bruscamente hacia un lado, el barril rodará hasta colocarse sobre el hombro, como se muestra en el Ejercicio 8 (Exercise 8 (b)).

Ejercicio 8 (Exercise 8 (b))
Puede parecer que hay mucho que recordar, pero si practicas con un barril vacío pronto dominarás los movimientos.
Lo importante es memorizar bien cada fase antes de intentar los movimientos y luego actuar con rapidez, especialmente después de que el barril es llevado hacia la rodilla y lanzado.



Exercise 8 (b)

Louis Cyr, el gran atleta franco-canadiense, levantaba con frecuencia con una sola mano un barril lleno de cerveza que pesaba casi 400 libras.

Levantar un barril con agua en su interior es muy difícil a menos que esté completamente lleno. Una gran prueba consistía en llenarlo a la mitad con una mezcla de arena y agua. El movimiento del contenido hacía que su manejo fuera el doble de difícil.

Antes de concluir estos ejercicios con barriles, me gustaría darte uno más. Cuando hayas llevado el barril a los hombros, ya sea a un solo hombro como en el Ejercicio 8 (Exercise 8 (b)) o a ambos como en el Ejercicio 7 (Exercise 7 (a)), transfiérelo a una sola mano.

Para lograr esto, debes estabilizar el barril con una mano y maniobrarlo hasta que quede apoyado sobre la palma de la mano que realizará el levantamiento. El barril debe quedar orientado de adelante hacia atrás, como en el Ejercicio 8 (Exercise 8 (b)).

Desde esa posición, empuja el barril de forma constante hasta la extensión completa del brazo, pero primero asegúrate de que el equilibrio sea perfecto. Un barril es uno de los objetos más traicioneros cuando se pierde el control.

Para concluir, permíteme decirte que no descuides ninguno de estos ejercicios ni los omitas de tu programa de entrenamiento. Te recompensarán más rápidamente que cualquier otra forma de ejercicio de agarre, con la excepción del trabajo con bloques de peso y el malabarismo con kettlebells, que no son más que variaciones complementarias de lo que aquí se ha explicado.

El trabajo con barriles es, sin duda, la prueba suprema de la fuerza de agarre. Desarrollará esta cualidad de manera extraordinaria. La fuerza de tus dedos, la potencia de pinza del pulgar, y la fortaleza de tus manos, muñecas y antebrazos aumentarán casi desde la primera sesión de práctica. Realmente lograrás ese agarre de acero que todos admiramos y deseamos.

La práctica de estos ejercicios desarrollará músculos del antebrazo que no responderían a ninguna otra forma de entrenamiento.

Desde los hombros hasta la punta de los dedos, serás el orgulloso poseedor de un brazo poderoso, y en cada mano tendrás un agarre aplastante como una trampa de acero. Mediante esta práctica, puedes llegar a convertirte en un Pedley, un Marx, un Saxon, un Vanstittart, un Travis, un Fanks o un Coulter.

No es imposible.

Ahora depende de ti, ya que se te ha mostrado el camino.

Esta es una traducción al español de la obra clásica “Molding a Mighty Grip” de George F. Jowett, publicada originalmente en inglés a principios del siglo XX.

El texto original se encuentra en dominio público. Esta traducción ha sido realizada sin fines de lucro con el objetivo de acercar el conocimiento auténtico de los old time strongmen a la comunidad hispanohablante interesada en el entrenamiento de fuerza real, tendones fuertes y mentalidad de hierro.

Traducido por: Yndio Hispano
Instagram: @Santiago.matajudíos
Fecha: Abril de 2026

Una invitación a la comunidad:
Muchos de estos libros han permanecido durante décadas disponibles solo en inglés. Si tú también tienes acceso a algún clásico del physical culture o del strongman que te gustaría ver en español, ¡anímate a traducirlo! El conocimiento antiguo del hierro es demasiado valioso como para que quede guardado. Entre todos podemos construir una biblioteca hispana sólida de entrenamiento auténtico y efectivo. Si traduces algún libro, avísame y con gusto lo difundiré.

¡Arriba León Ibérico!